



Parc national
des Écrins

Destination **PARC NATIONAL DES ÉCRINS**

GUIDE DU BIVOUAC RESPONSABLE
DANS LE PARC NATIONAL DES ECRINS

A destination des créateurs de contenu, des influenceurs, des communicants et de toute personne susceptible de promouvoir le territoire (OT, agence de voyage, professionnels de la montagne, etc).



ÉTÉ 2026

Un parc national est un bien commun qui abrite une biodiversité unique et fragile tout en étant un espace que nous partageons tous. En tant que personne suivie et écoutée, vos actions et vos messages ont un impact réel sur sa fréquentation et sa préservation. Pour le protéger il est préférable de rester de réfléchir à sa mise en avant... Et lorsqu'on en parle, de garder quelques règles essentielles en tête.

destination.ecrins-parcnational.fr

Ce guide est destiné à tous les prescripteurs de visites sur le territoire du Parc national des Écrins :

- créateurs de contenu, influenceurs, blogueurs professionnels comme amateurs
- institutionnels du tourisme (offices de tourisme...)
- entreprises du tourisme (agences de voyage, topoguides en ligne)
- professionnels de la montagne
- médias généralistes et spécialistes



Solitude sous la voie lactée dans le parc national des Écrins

POURQUOI CE GUIDE?

UN ENGAGEMENT COLLECTIF

Les membres de la Destination Parc national des Écrins (Parc national des Écrins, Agence de développement des Hautes Alpes et les offices de tourisme du territoire) se sont saisis du sujet face à l'**augmentation du nombre de bivouacs** dans le parc. Entre 2021 et 2025, la pratique du bivouac a été multipliée par deux.

Si le bivouac fait partie de l'expérience montagnarde, il fait aussi l'objet d'un encadrement strict pour qu'il et reste **compatible avec les enjeux écologiques**.

La hausse de fréquentation est visible dans de nombreux espaces protégés et les recommandations de ce guide sont valables dans les Écrins et plus largement en montagne.

UNE NÉCESSITÉ POUR L'AVENIR DU BIVOUAC

Le bivouac en montagne, lorsqu'il est bien pratiqué, permet de profiter pleinement des paysages et de la nature tout en respectant la biodiversité et les patrimoines culturels.

En revanche, mal pratiqué par **manque de connaissances ou d'expérience**, il peut provoquer des **dégâts irrémediables** en pleine nature : plantes piétinées, sols brûlés, dérangement de la faune, pollutions, etc.

Pour ne laisser dans la montagne que la trace de nos pas, ce guide donne des repères pour :

- bivouaquer de façon responsable sur le terrain
- respecter la nature et les écosystèmes fragiles en montagne
- respecter la réglementation spécifique du coeur du parc national des Écrins
- partager des contenus responsables sur les réseaux sociaux
- faire connaître les bons gestes et diffuser les bons messages à sa communauté

En suivant les quelques recommandations pratiques qui suivent, vous contribuerez à préserver les espaces naturels tout en proposant une expérience inspirante, sûre et durable à votre communauté.

Message clé à retenir : Le bivouac responsable est une expérience précieuse qui se prépare, se vit et se partage avec respect. Préserver aujourd'hui les paysages et la biodiversité du parc national des Écrins, c'est garantir l'accès et l'émerveillement de demain aux prochains visiteurs.

DIFFÉRENCE ENTRE BIVOUAC ET CAMPING

DEUX PRATIQUES DIFFÉRENTES AYANT CHACUNE LEUR RÉGLEMENTATION

Le bivouac et le camping sont deux manières de dormir en plein air qui ne sont pas soumises aux mêmes règles.

Le camping consiste à installer une tente, une caravane ou un camping-car pour plusieurs nuits au même endroit. Il se pratique dans des lieux prévus à cet effet, comme les campings aménagés. Le camping sauvage, consistant à installer son campement en dehors d'un camping, est le plus souvent interdit ou très réglementé, surtout près des plages, dans les parcs, les espaces protégés ou à proximité des monuments.

Le bivouac est le fait de passer une nuit en plein air de manière temporaire et légère (dans une tente où l'on ne peut pas tenir debout), souvent lors d'une randonnée. C'est un campement simple et provisoire pour une seule nuit au même endroit en pleine nature. Il est autorisé mais réglementé dans le coeur du parc national des Écrins.

ZONE COEUR OU AIRE D'ADHÉSION?

LE PARC NATIONAL DES ÉCRINS COMPORTE DEUX ZONES DISTINCTES

Au centre, la **zone cœur**, soumise à réglementation

Espace à réglementation stricte pour protéger la biodiversité et les patrimoines.

Autour, l'**aire d'adhésion**

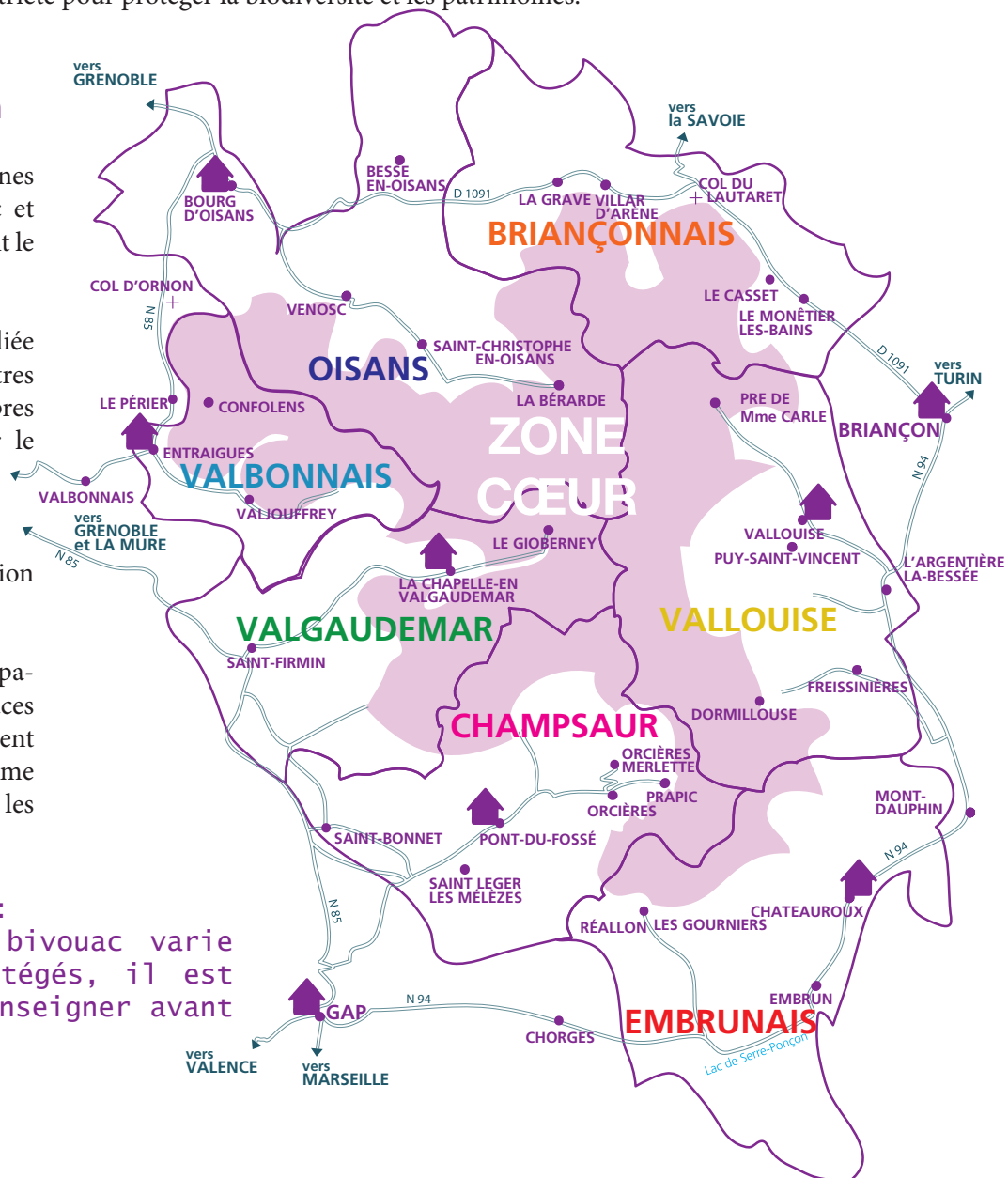
C'est le territoire des communes engagées dans la charte du parc et dont une partie du territoire atteint le coeur de parc.

Il n'y a pas de réglementation liée au parc mais on y trouve d'autres espaces protégés avec leurs propres réglementations y compris pour le bivouac :

- réserves naturelles,
- sites Natura 2000,
- arrêtés préfectoraux de protection biotope (APPB)...

Les plateaux du Taillefer et d'Emparis, sont par exemple des espaces classés Natura 2000, et bénéficient d'une réglementation sous la forme d'arrêtés communaux pris par les Maires.

Message clé à retenir :
la réglementation du bivouac varie selon les espaces protégés, il est indispensable de se renseigner avant de partir.



RÉGLEMENTATION DU BIVOUAC EN COEUR DE PARC

BIVOUAC AUTORISÉ

- entre 19h et 9h
- à une heure de marche minimum de la limite du cœur ou d'un accès routier
- dans une tente de petite taille qui ne permet pas la station debout
- exceptions : quelques sites autorisés à moins d'une heure de marche sont autorisés pour les randonneurs en itinérance comme le Pré de la Chaumette...
- au niveau des lacs de la Muzelle et du Lauvitel, le bivouac est autorisé uniquement dans les périmètres prévus
- Feux interdits : utilisez un réchaud
- Emportez vos déchets, même biodégradables
- Pas de bruit



REGLEMENTATION GÉNÉRALE DU COEUR DE PARC



- **Pas de chien**, même tenu en laisse : pour la tranquillité des animaux sauvages et domestiques. Les exceptions concernent les chiens de travail (chien d'avalanche, de conduite et de défense des troupeaux, chien d'aveugle) dans le cadre de leur activité.
- **Ni cueillette, ni prélèvement** : animaux, plantes, minéraux et fossiles appartiennent au paysage
- **Pas de chasse** : ici tous les animaux sont protégés
- **Pas de déchet** : pour conserver la nature propre. Redescendez les détritux dans la vallée qui est équipée pour les traiter ou les recycler
- **Pas de feu** : pour éviter incendies et dégradations du sol
- **Ne pas nourrir les animaux** : c'est dangereux pour leur santé
- **Ni bruit, ni dérangement** : pour la quiétude de tous
- **Pas de véhicule** : cet espace se découvre à pied, la circulation est interdite en dehors des voies autorisées
- **Pas de VTT** : cet espace se découvre à pied, sauf cas particuliers signalés sur site.
- **Pas de drone**
- **Pas de survol motorisé** : il est interdit à moins de 1 000 m du sol. Le vol libre et le vol à voile font l'objet d'une réglementation spécifique.
- **Pas d'embarcation** (loisirs et activités sportives nautiques) : pour préserver les lacs de l'introduction d'espèces et assurer la tranquillité des lieux.
- **Pas de camping** : pour préserver la beauté des sites. Le bivouac est autorisé de 19 h à 9 h à plus d'1 heure de marche des accès routiers et des limites.
- **Ne pas couper les lacets des sentiers** : en certains endroits sensibles, des arrêtés précisent l'interdiction de sortir des sentiers. C'est une bonne pratique générale pour éviter les dégradations et l'érosion du sol.
- **Les activités traditionnelles perdurent** : pâturage, fauche des prairies, cueillette de quelques plantes et fruits à usage familial.



Trop nombreux sur le même site?

DONNÉES CHIFFRÉES

LE BIVOUAC, UNE PRATIQUE EN FORTE CROISSANCE

Le bivouac attire de plus en plus de visiteurs dans le parc national des Écrins. Un étude menée à l'été 2025 sur cinq sites de référence a montrée une forte évolution de la pratique du bivouac depuis 2021.

La pratique a été multipliée par deux entre 2021 et 2025.

Les pics d'affluence sont inédits : 215 tentes un soir au lac de la Muzelle - 107 tentes un soir au lac du Lauvitel.

Profil des bivouaqueurs : 68 % sont des hommes - 41 % sont expérimentés, 25 % nouveaux adeptes

Respect de la réglementation :

- 41 % des tentes ont été installées avant 19h, malgré l'interdiction
- 191 constats d'infractions ont été relevés (horaires, feu, déchets, drones, chiens...) lors de la campagne de contrôle menée entre mai et septembre 2025 par le Parc et l'OFB

Message clé à retenir : la pratique du bivouac est en constante augmentation avec de nouveaux pratiquants, il est indispensable de sensibiliser aux bonnes pratiques.



Pollution lumineuse liée au bivouac

PRINCIPES DE COMMUNICATION À ADOPTER



LE RÔLE DES PRESCRIPTEURS

- Les prescripteurs ont un impact réel sur la fréquentation après leur passage.
- Leur rôle est central pour diffuser une culture du bivouac responsable.

UNE APPROCHE POSITIVE ET PÉDAGOGIQUE

- Le bivouac sans laisser de trace peut être compatible avec les enjeux de protection.
- C'est le nombre, la répétition et les comportements inadaptés (feu, abandon de déchets...) qui portent préjudice au milieu.

DONNER DU SENS À LA RÉGLEMENTATION

- Chaque règle a une raison d'être, écologique ou pour la sécurité.
- Expliquer, sensibiliser, être dans la pédagogie fonctionne mieux que culpabiliser et sanctionner.

ÉVITER LA STIGMATISATION

- Un nouveau public est en découverte de la montagne
- Il faut l'accompagner dans une prise de conscience des enjeux et une pratique durable.

MONTRER LA RÉALITÉ

- La carte postale ne reflète pas toujours la réalité
- Les aléas climatiques sont réguliers en montagne (orage, neige, froid...)
- Déchets, traces de feu, matériel abandonné sont les traces visibles de la pression sur les milieux du passage des bivouaqueurs

Message clé à retenir : les prescripteurs jouent un rôle fort dans la fréquentation des lieux, il est indispensable qu'ils sensibilisent les nouveaux pratiquants aux bonnes pratiques en montagne.

AVANT LE DÉPART : PRÉPARER ET S'INFORMER

LES MESSAGES IMPORTANTS À RELAYER

Un bivouac bien préparé permet une immersion respectueuse dans l'environnement

- Matériel et équipement adéquat (Il n'y a pas de liste type exhaustive de matériel car l'équipement emporté doit être adapté en fonction de la météo, de la température, de la saison, de la taille du groupe, du nombre de jours etc.)
- Vérification des conditions en amont, la veille puis sur le terrain: météo, enneigement, altitude
- Adapter son itinéraire à son niveau, savoir renoncer si besoin
- Se renseigner sur les possibilités de venir en transport en commun (plutôt qu'en voiture)
- Croiser les informations issues des réseaux sociaux ou de l'IA avec des sources officielles

RAPPEL DES INFORMATIONS BIVOUAC ESSENTIELLES À DIFFUSER

En cœur de parc :

- Bivouac autorisé uniquement de 19h à 9h à plus d'1 heure de marche des accès routiers
- Petite tente pour une seule nuit
- Périmètre d'installation à respecter sur les sites du Lauvitel et de la Muzelle

En aire d'adhésion :

- Réglementations spécifiques sur les plateaux du Taillefer et d'Emparis
- Possiblement présence d'autres espaces protégés dans l'aire d'adhésion

Spécificités à proximité des refuges :

- Chaque refuge a ses spécificités selon son emplacement, ses équipements, etc
- En amont : contacter le gardien de refuge pour réserver (emplacement, repas) et prendre connaissance des conditions d'accès aux sanitaires (douches, toilettes) et des autres particularités du lieu.
- Une fois sur place : se présenter au gardien avant de s'installer

Spécificités à proximité des lacs :

- Ne pas installer sa tente près des berges qui sont particulièrement fragiles.
- Aucun produit dans l'eau, ni pour se laver, ni pour la vaisselle. Aucun savon même biodégradable.

Message clé à retenir : un bivouac se prépare en amont, il est indispensable d'avoir le bon matériel et les bonnes informations avant de partir.



Depuis chez soi, en arrivant sur place à l'office de tourisme ou dans une maison du parc : il y a de nombreuses façons de s'informer sur les conditions avant de partir en montagne.

SUR PLACE : RESPECT, DISCRÉTION ET PARTAGE DES LIEUX

LES MESSAGES IMPORTANTS À RELAYER

Choisir un emplacement qui minimise l'impact de son bivouac.

- Monter sa tente après 19h en étant sûr de l'emplacement choisi.
- S'installer loin des berges des lacs, des zones humides, des prairies non fauchées et des torrents, des zones dangereuses, ventées ou en pente.
- Faire sa vaisselle et sa toilette à distance des points d'eau (lacs, torrents).
- Préserver la tranquillité de la faune : pas d'enceintes, pas de bruit excessif.
- Cuisiner avec un réchaud (les feux sont interdits, ils détruisent durablement les sols)
- Cohabiter sereinement : s'éloigner des troupeaux et cabanes de berger. Se présenter au gardien dès l'arrivée pour toute installation à proximité d'un refuge.

Autres recommandations

- Baignade déconseillée dans les lacs d'altitude car ce sont des écosystèmes fragiles
- Éviter le piétinement des berges et des zones humides à proximité des lacs d'altitude

Message clé à retenir : Sur le lieu de bivouac, discrétion et respect des lieux sont les maîtres-mots.



Lorsque l'on s'installe proche d'un lac, on se poste loin des berges qu'on évite de piétiner

EN QUITTANT LES LIEUX : NE LAISSER AUCUNE TRACE

LES MESSAGES IMPORTANTS À RELAYER

Le meilleur bivouac est celui qui disparaît au lever du jour.

- Démontez sa tente avant 9h
- Redescendez tous les déchets, y compris compostables et papier toilettes.
- Ne rien laisser sur place, pas le moindre signe de son passage

Message clé à retenir : en quittant un bivouac, ne laisser aucune trace de son passage.

APRÈS L'EXPÉRIENCE : PARTAGER AVEC RESPONSABILITÉ SUR LES RÉSEAUX ET EN LIGNE

Les contenus postés sur les réseaux sociaux peuvent générer des centaines voire des milliers de visites par la suite.

Chaque contenu (texte, photo, vidéo) publié porte une vraie responsabilité :

- pour l'avenir du lieu de bivouac et sa bonne conservation
- pour la sécurité des futurs visiteurs inspirés par une publication

Votre responsabilité : encourager à adopter des pratiques respectueuses (environnement, sécurité) tout en invitant à s'émerveiller de la nature

- Dans vos textes et au travers de vos photos et vidéos : communiquer les bons gestes, la bonne préparation et des informations à jour.
- Transmettez des connaissances à votre public pour préserver la nature et savoir s'y comporter.
- Éviter la géolocalisation précise, en particulier des lieux sensibles (zones de nidification, passage hors sentier...)
- Les photos et vidéos réalisées en cœur de parc doivent respecter strictement la réglementation
- Mentionner - et expliquer - la réglementation (liens vers les ressources officielles).
- Ne pas inciter à des pratiques négatives : circulation hors-sentier, baignade, déplacements de pierres, comportements dégradant les lieux.

A savoir : les prises de vues à usage commercial sont interdites en cœur de parc sans autorisation.

Message clé à retenir : Partager son expérience sur les réseaux sociaux implique une vraie responsabilité car tout contenu attractif attire d'autres bivouaqueurs après soi, il est donc essentiel de communiquer les bonnes informations.



OUI > perception d'une ambiance de lever ou coucher du jour qui correspond à une installation de 19h à 9h



NON > perception d'une ambiance de pleine journée lorsque le bivouac est interdit en dehors des horaires 19h-9h



OUI > perception d'une ambiance nocturne qui correspond à une installation de 19h à 9h



NON > installation à moins d'une heure de marche des limites du cœur de parc et en dehors des horaires autorisés

TROUVER LES BONNES INFORMATIONS

LES SITES INTERNET DE RÉFÉRENCE

Site institutionnel du Parc : www.ecrins-parcnational.fr

Informations touristiques : destination.ecrins-parcnational.fr

Site dédié à l'itinérance : www.grand-tour-ecrins.fr

Vous pouvez aussi contacter les offices de tourisme ou les maisons du parc :

<https://www.ecrins-parcnational.fr/les-maisons-du-parc>

DEMANDER UNE AUTORISATION DE PRISES DE VUES

De façon générale, les prises de vue ou de son réalisées dans le cadre d'une activité professionnelle ou à but commercial sont interdites sauf autorisation du directeur de l'établissement public. Le directeur peut délivrer des autorisations dérogatoires individuelles relatives aux prises de vue ou de son réalisées dans le cadre d'une activité professionnelle ou à but commercial dans les cas suivants :

- réalisation de films, reportages ou documents didactiques, pédagogiques ou artistiques
- participation aux missions de l'établissement public du parc
- promotion des produits référencés dans le cadre de la marque Esprit parc national
- promotion du territoire
- information ou retransmission d'activités et de manifestations autorisées.

Demande obligatoire pour tous les professionnels :

<https://www.ecrins-parcnational.fr/prises-vue-coeur-parc-national>

QUELQUES ARTICLES À LIRE

La réglementation expliquée : <https://destination.ecrins-parcnational.fr/information/64-Reglementation-en-coeur-de-parc-%3A-pourquoi-ces-regles-%3F>

Préparer sa randonnée : <https://destination.ecrins-parcnational.fr/information/56-Comment-choisir-et-preparer-sa-randonnee-dans-le-Parc-national-des-Ecrins-%3F>

Bonnes pratiques en bivouac : <https://destination.ecrins-parcnational.fr/information/69-Itinerance-en-bivouac-:-les-bonnes-pratiques-pour-une-nuit-reussie>

Bonnes pratiques en refuge : <https://destination.ecrins-parcnational.fr/information/65-Les-bons-conseils-pour-une-nuit-sereine-en-refuge>

Bonnes pratiques en montagne : <https://destination.ecrins-parcnational.fr/information/54-Les-bonnes-pratiques-a-connaître-pour-decouvrir-la-montagne>

Chiens de protection : <https://destination.ecrins-parcnational.fr/information/72-Comment-reagir-face-a-un-chien-de-protection-%3F>

Fragilité des lacs d'altitude : <https://www.ecrins-parcnational.fr/actualite/lacs-montagne-attention-fragile>

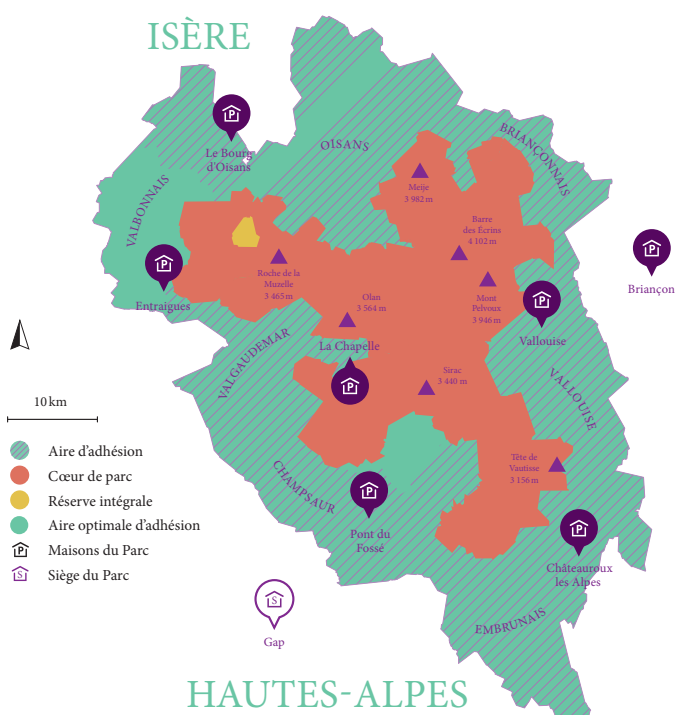
Accès et transports en commun : <https://destination.ecrins-parcnational.fr/information/18-Acces-&-Transports>

LE PARC NATIONAL DES ÉCRINS EN QUELQUES MOTS



CARTE D'IDENTITÉ

Les Écrins sont le parc national de la haute montagne. À mi-chemin entre Alpes du nord et Alpes du sud, à cheval sur les départements de l'Isère et des Hautes-Alpes, les influences climatiques se mêlent et permettent l'épanouissement de milieux et d'espèces extrêmement variés. Depuis la conquête des hauts sommets au 19^e siècle à l'écotourisme d'aujourd'hui, le parc national est le royaume de la randonnée et de l'alpinisme.



93 000 hectares
de zone cœur

158 400 hectares
d'aire d'adhésion

7 vallées : l'Oisans, le Briançonnais, la Vallouise, l'Embrunais, le Champsaur, le Valgaudemar et le Valbonnais

2 départements : Hautes-Alpes (Région Sud) et Isère (Région Auvergne-Rhône-Alpes)

De 710 à 4 102 m
d'altitude

150 sommets
à plus de 3 000 m

Plus de 2 400
espèces végétales

Près de 7 800 espèces
animales

750 km de
sentiers entretenus

40
refuges

7 maisons du Parc

5 points d'information
saisonniers



Parc national
des Ecrins



Destination
**PARC NATIONAL
DES ÉCRINS**

alpes
DU SUD

HAUTES
ALPES
purealpes

ALPES
IS HERE

 **La Région**
Auvergne-Rhône-Alpes


ORCIÈRES
Merlette 1850

 **CHAMPSAUR
VALGAUDEMAR**
HAUTES-ALPES


Pays
des
ÉCRINS

**RÉGION
SUD**
PROVENCE
ALPES
CÔTE D'AZUR 


LA GRAVE LA CLAREE L'IZOARD
HAUTES VALLEES

 **Matheysine**
trésor des Alpes


OISANS


**Serre Chevalier Vallée
Briançon**

 **Serre-Ponçon**

le QUEYRAS
GUILLESTRE - MONT VISO

 **RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**
Liberté
Égalité
Fraternité **AGENCE
NATIONALE
DE LA COHÉSION
DES TERRITOIRES**
Commissariat de massif des Alpes

CONTACT AU PARC NATIONAL DES ECRINS Elsa Raymond
elsa.raymond@ecrins-parcnational.fr - 06 59 41 58 51